



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Airson sìobhaltachd dhaoine, tha Trisandhya mar an leigheas-beatha."

Dèan Trisandhya aig na trì uairean sandhya gach latha, leugh aon chaibideil den Shrimad Bhagavata Mahapurana gach latha, agus seinn an t-ainm Madhav gu cunbhalach nad inntinn.

CUM NA 5 TEAGASGAN A LEANAS CÒMHLA RIS AN TRIKAL SANDHYA

1. Ionnsaich gèilleadh.
2. Ionnsaich feitheamh.
3. Ionnsaich gràdh a thoirt agus tròcair a nochdadh do gach creutair beò.
4. Bacadh nan ciadfaidhean.
5. Leig seachad am faireachdainn “mise agus leam, thusa agus leat” (faireachdainn an ego).

NA TRÌ UAIREAN DE TRISANDHYA

Madainn ann am Brahma Muhurta, ro èirigh na grèine

Meadhan-latha eadar 11:30 agus 12:30

Feasgar faodar a dhèanamh eadar trithead mionaid ro agus trithead mionaid às deidh dol fodha na grèine

CLÀR-INNSE TRISANDHYA

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 times “Mādhava” name |
| 2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra | 6. Kalki Mahāmantra |
| 3. Śrī Daśāvatāra Stotra | 7. Jayaghoṣa |
| 4. Durgā-Mādhava Stuti | |

IARRTAS IRISEIL A THAOBH FUAIMNEACHADH

Feuch an èist thu ris an [fuaimean oifigeil Trisandhya](#) airson fìor fhuaimneachadh (thathar a' moladh èisteachd aig astar 1.5x), oir dh'fhaodadh atharrachaidhean fonaig beaga a bhith ann an tar-sgrìobhaidhean teacsa. Tha sinn gad bhrosnachadh èisteachd cho tric 's a dh'fheumar gus am bi thu gu tur cofhurtail.

Nota: Tha seinn an ainm 'Madhava' ri dhèanamh gu sàmhach nad inntinn, ach anns a' chlàradh-fuaime, tha 'Madhava Geeta' air a sheinn san earrann sin.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 uair

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Nah Pracodayāt ॥*] * 3 uair

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SIA AINMEAN DEUG DE SHRI VISHNU)

*Auśadhe Cintayet Viṣṇum । Bhojane Ca Janārdanam ॥
Śayane Padmanābham Ca । Vivāhe Ca Prajāpatim ॥
Yuddhe Cakradharam Devam । Pravāse Ca Trivikramam ॥
Nārāyaṇam Tanutyāge । Śrīdharam Priyasaṅgame ॥
Duḥsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 uair

*Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥*

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM AIR A DHĒANAMH LE SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-caritram Akhedam ॥
Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇi Dhāraṇa Kīṇa Cakra Gariṣṭhe ॥
Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Daśana-śikhare Dharaṇī Tava Lagnā ।
Śaśini Kalaṅka Kaleva Nimagnā ॥
Keśava Dhṛta- Śūkara Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Śṛṅgam ।
Dalita-Hiraṇyakaśipu-tanu Bhṛṅgam ॥
Keśava Dhṛta- Narahari Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 4 ॥*

*Chalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vāmana ।
Pāda-nakha Nira Janita Jana-pāvana ॥
Keśava Dhṛta- Vāmana Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 5 ॥*

*Kṣatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Pāpam ।
Snāpayasi Payasi Śamita Bhava Tāpam ॥
Keśava Dhṛta- Bhṛgupati-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikṣu Raṇe Dika Pati Kamanīyam ।
Daśa-mukha Mauli-balim Ramaṇīyam ॥
Keśava Dhṛta- Raghupati Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapuṣi Viśade Vasanam Jaladābham ।
Hala-hati-bhīti-milita-Yamunābham ॥
Keśava Dhṛta- Haladhara-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajña Vidher Ahaha Śruti Jātam ।
Sadaya Hṛdaya Darśita Paśu-ghātam ॥
Keśava Dhṛta- Buddha-śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 9 ॥*

*Mleccha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavālam ।
Dhūmaketum-iva Kim Api Karālam ॥
Keśava Dhṛta- Kalki Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 10 ॥*

*Śrī-Jayadeva-kaver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(AITHRIS DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāñku Sebi Mādhava Hoile Mo Diām Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāñku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavāñka Khelā Pāim Deha Dharu Mahāmayī !
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhavāñku Durgā Kole Jehuṁ Dekhe Beni Dole !
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī !
Śubhāgamana Karantu Mādhavāñku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 UAIR AN T-AINM “MADHAV” (GU SÀMHACH)

['Mādhava'] * 108 uair

*Seinn an t-ainm 'Madhava' de Jagannatha Mahaprabhu 108 uair:
Na can e gu h-àrd. Cunnt air do chorragan agus seinn an t-ainm nad inntinn.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare ।*
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ॥] * 11 uair

7. JAYAGHOṢA

*Tha an Jayaghosha ri aithris nad inntinn, gun a bhith a' bruidhinn gu h-àrd.
(Chan fhaodar a sheinn gu h-àrd ach ma tha thu nad sheasamh.)*

*Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥ * 3 uair*

*Om Namō Brahmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namaḥ ॥*

*[Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Jī kī Jaya!] **
3 uair

*[Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya!] * 3 uair
[Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya!] * 3 uair
[Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!] * 3 uair
[Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!] * 3 uair
[Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!] * 3 uair*

**O Thighearna! Gum bi uile luchd-dìleas an t-saoghail air an cruinneachadh cho
luath 's a ghabhas —**

Can gu subhach aon uair, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

**O Thighearna! Gum bi Fìrinn, Gràdh, Tròcair, Maitheanas agus Sìth air an
stèidheachadh air an talamh seo, air an cruinne-cè gu lèir cho luath 's a ghabhas**
—

Can gu subhach aon uair, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 uair

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

STIÙIREADH CUDROMACH

Fiù 's a-nis, nuair a tha an dà chuid saidheans agus spioradalachd a' faireachdainn gun tig an t-atharrachadh mòr, chan eil dòigh cinnteach aig daonnachd air a' chunnart seo a sheachnadh. A rèir an 'Bhavishya Malika' — leig seachad gnìomhan peacach, agus leig le daoine de gach creideamh gabhail ri 'Trisandhya' airson dìon beatha.

Aig an àm seo de thionndadh na h-aoise, is e am prionnsabal dìomhair seo an aon Mrita Sanjivani airson dìon beatha.

Bu chòir dhaibhsan a tha ag iarraidh Satyayuga a ruighinn na teagasgan sin a chumail nam beatha fhèin.

A rèir stiùireadh an Tighearna Kalki aig àm stèidheachadh Dharma, bu chòir dhuinn na rudan sin a leantainn nar beatha:

- 1. Seall tròcair do gach creutair beò. Leig seachad ithe feòil agus gabh ri beatha sattvic. Na dèan cron air creutair beò no air duine sam bith ann an dòigh sam bith.**
- 2. Anns an aois seo, seinn ainm Madhav (an Tighearna). Ma thogras tu, faodaidh tu seinn gu h-àrd no cuimhneachadh air an Ainm aige gu sàmhach nad inntinn.**
- 3. Bu chòir do gach neach cumail ris na còig buadhan sin: Fìrinn, Gràdh, Tròcair, Maitheanas agus Sìth.**
- 4. Bu chòir do gach neach pàirt a ghabhail ann an Satsang gu cunbhalach. Tha Satsang a' ciallachadh cruinneachadh còmhla gus buadhan Dhè a sheinn, gus a ghlòir a mhìneachadh, agus gus deasbad spioradail a chumail.**
- 5. Dèan Trisandhya gach latha — cuimhnich agus mol an Tighearna sa mhadainn, aig meadhan-latha agus san fheasgar.**
- 6. Seinn an Kalki Mahamantra a thug an Tighearna Kalki seachad gach latha.**
- 7. Bu chòir do gach neach coiseachd air slighe Dharma.**
- 8. Ag èirigh os cionn leth-bhreith cinnidh is creideimh, cum Satsang le gach neach.**
- 9. Leig seachad am faireachdainn “mise” agus “leam.” Bidh uaill agus ceangal mar sin a' toirt neach air falbh bho an fhìor nàdar spioradail aca.**
- 10. Leugh an Shrimad Bhagavata Mahapurana aig an taigh gach latha. Mar a cheadaicheas ùine, dèan sgrùdadh air bhajan, kirtan, na Puranas, na sgriobtairean, am Bhavishya Malika agus teacsaichean spioradail eile.**
- 11. Bruidhinn ri gach boireannach mar “Màthair”/“Maa” agus ri gach fear mar “Bràthair.”**
- 12. Mus ith thu, tairg am biadh don Tighearna an toiseach.**

13. Ma tha thu airson barrachd fhaighinn a-mach mu Thighearna Kalki agus an obair mhòr seo, cuir fios chun àireamh fòn-làimhe a tha air a thoirt seachad aig deireadh an leabhraìn seo.

CEISTEAN AS CUMANTA

1. Ceistean coitcheann mu chleachdadh Trisandhya

Faodar Trisandhya a dhèanamh **gun amar**. Cuir do làmh air do bheulaibh agus cuimhnich air Màthair Ganga, ag ràdh “**Shri Gange**” trì tursan. Ma tha e comasach, nigh do chasan ro-làimh agus crath beagan uisge ort fhèin.

Faodar Trisandhya a dhèanamh an àite sam bith — **air an rathad, ann an trèana, ann an carbad, aig an àite-obrach agad, no gu sàmhach nad chridhe**. Ann an aon chruth no ann an cruth eile, ann an àite air choireigin, feumar a dhèanamh gun teagamh.

Bu chòir an Shrimad Bhagavata Mahapurana a leughadh **dìreach às deidh amar**, nuair a tha e glan. Rè làithean menstruation, thèid Trisandhya a dhèanamh aig na trì amannan mar as àbhaist — gu h-àrd no nad chridhe. Airson na seachd làithean sin, chan eil an Shrimad Bhagavata Mahapurana **ri leughadh, ged a dh'fhaodar a chluinntinn**.

Rè sutak cuideachd, faodar Trisandhya a dhèanamh aig na trì amannan; ach aig an àm sin cha bu chòir an Shrimad Bhagavata Mahapurana a bhith **air a leughadh no air a chluinntinn**, agus cha bu chòir Satsang a bhith air a cheangal. Anns an dà chùis, cha bu chòir an Shrimad Bhagavata Mahapurana agus nithean adhradh eile a bhith **air an suathadh**.

2. Dè bu chòir a dhèanamh mura h-eil an Trisandhya slàn comasach aig an àm cheart?

Mura h-eil an Trisandhya slàn comasach aig an àm cheart, an uairsin dèan an **Trisandhya goirid** aig an àm sin, agus dèan an **Trisandhya slàn nas fhaide air adhart** nuair a cheadaicheas ùine.

Faodar an Trikal Sandhya a dhèanamh an àite sam bith — **aig an àite-obrach, fhad 's a tha thu a' coiseachd air an rathad, fhad 's a tha thu a' dràibheadh, aig an sgoil**, no eadhon fhad 's a tha thu a' dèanamh obair sam bith eile: **gu sàmhach, nad inntinn**. Tha a bhith a' dèanamh an Trisandhya aig an àm cheart, ge bith càite, gu tur riatanach.

Mura h-urrainnear an Trikal Sandhya a dhèanamh aig an àm cheart, gabh ainm an Tighearna Madhav agus **gabh aithreachas**, agus ùrnaigh ris an Tighearna gum faodar a dhèanamh bhon uair sin air adhart aig an àm cheart; oir tha na sgriobtairean ag ràdh gum bu chòir an Trikal Sandhya a dhèanamh aig an àm cheart.

Dòigh an Trikal Sandhya nuair nach eil ùine ann

An shloka a thug Panditji seachad anns a' Google Meet. Nuair nach tig an cothrom an sandhya a dhèanamh agus a thòisicheas an ùine a' dol seachad, an uairsin an àite an sandhya faodaidh tu **ainm Madhav a sheinn 108 uair, Jai Durga Madhav 11 uair**, agus an shloka a tha air a thoirt seachad gu h-ìosal aithris aon uair.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.***

3. Ciamar a bu chòir do dh'oileanaich Trisandhya a dhèanamh còmhla ris an cleachdadh làitheil aca?

Bu chòir do dh'oileanaich an sandhya sa mhadainn (Brahma Muhurta) agus san fheasgar a dhèanamh aig an àm cheart, a rèir an riaghailt. Air sgàth iarrtasan na sgoile no an sgrùdaidh, faodaidh iad an sandhya meadhan-latha a chrìochnachadh **nad chridhe, a' meòrachadh air an Tighearna nad inntinn**.

4. Ciamar a bu chòir Trisandhya a dhèanamh aig an àite-obrach?

Chan eil **riaghailt àite** ann airson Trisandhya. Faodaidh tu a dhèanamh ge bith càite a bheil thu — **aig an deasg agad, ann am factaraidh, ann am bùth, ann an achadh, no air an rathad.**

Mura h-eil e comasach a ràdh gu h-àrd, dèan e **nad chridhe**; tha an cridhe na àite gu leòr. Ma tha e comasach, thoir dheth do bhrògan agus suidh airson mionaid; agus mura h-eil sin eadhon comasach, na trèig Trisandhya air an adhbhar sin.

Mura cuimhnich thu air agus ma tha e comasach, faodaidh tu **èisteachd ris an fuaimean Trisandhya**. Is e am prìomh rud nach tèid a chall.

5. Mura fàg obair taighe ùine, ciamar a bu chòir cleachdadh Trisandhya a leantainn?

Dèan Trisandhya **fhad 's a tha thu ag obair** — airson seo chan fheumar ùine shaor a bhith a' feitheamh; eadhon fhad 's a tha na làmhnan trang faodar a dhèanamh **nad chridhe**.

Airson a' Bhagavata, gabh a-mach ge b' e dè an ùine bheag as urrainn dhut a lorg — ma tha caibideil slàn comasach an uairsin caibideil, agus mura h-eil, aon duilleag, no eadhon aon shloka. Biodh seo air a chumail nad inntinn, nach tèid eadhon aon latha seachad gun leughadh.

6. Ciamar a bu chòir do bhoireannaich cleachdadh Trisandhya a leantainn aig àm menstruation?

Aig àm menstruation, chan eil am Bhagavata **ri leughadh** airson na seachd làithean slàn. Faodar a **chluinntinn**.

Dèan Trisandhya aig na trì amannan. Mura cuimhnich thu air, èist ris.

(**Na suath** an Shrimad Bhagavata Mahapurana, no nithean adhradh eile.)

7. Ma leanas aon neach ann an teaghlach cleachdadh Trisandhya, am faigh iad uile a thoradh?

Tha e riatanach gum bi **gach neach ga leantainn fhèin**. Mura h-urrainn do chuideigin san teaghlach leughadh, leig leotha an Trisandhya agus am Bhagavata a chluinntinn. Agus dhaibhsan nach urrainn bruidhinn no cluinntinn, dèan an oidhirp, cho fad 's a ghabhas, gus am bi iad a' **sgrìobhadh an ainm 'Madhav'** a-rithist is a-rithist.

8. Ma dh'itheas sinn feòil agus ma dh'òlas sinn deoch-làidir, an urrainn dhuinn trisandhya a thòiseachadh?

Chan eil, mus tòisich thu air Trisandhya feumar **dòigh-beatha gu tur glasraich** a ghabhail, cha bu chòir **eadhon ugh ithe**. Bu chòir **seòrsa sam bith de dh'fhulangas (leithid deoch-làidir, bhang, toitean, toraidhean tombaca, pan masala, gutka, msaa)** a stad gu cinnteach.

9. Am feum sinn stad a chur air Uinneanan is Creamh gus Trisandhya a thòiseachadh?

Chan eil, faodaidh tu Trisandhya a dhèanamh **eadhon ma dh'itheas tu Uinneanan is creamh**. Cha bu chòir ach **gach seòrsa feòil a sheachnadh** (a' gabhail a-steach ugh).

10. An urrainn do bhoireannaich Gayatri Mantra agus Trisandhya a sheinn?

Tha, bu chòir do bhoireannaich **gayatri mantra a sheinn trì tursan** rè trisandhya.

11. An urrainn dhuinn Gayatri Mantra a sheinn gun *An Upnayan Sanskar (janeu)*?

Tha, faodaidh tu Gayatri Mantra a sheinn **eadhon mura h-eil thu a' caitheamh an t-snàthainn naomh janeu**. Faodaidh tu aithris a dhèanamh air a h-uile mantra de Trisandhya **gun a bhith deekshit do guru** cuideachd.

12. An urrainn dhuinn Gayatri Mantra a sheinn gun *Shaap vimochan* (saoradh mallachd)?

Tha, bu chòir dhut an Gayatri Mantra a sheinn trì tursan aig àm a bhith a' dèanamh Trisandhya, **gun a bhith a' dèanamh saoradh mallachd sam bith**.

13. Ma tha neach neo-litearra, le ciorram, na leanabh no na seann-shaoranaich, neo-chomasach air Trisandhya a leughadh, dè bu chòir dhaibh a dhèanamh?

Mura h-eil cuideigin neo-chomasach air teacs Trisandhya a leughadh, faodaidh iad **èisteachd ris an fuaimean aige trì tursan san latha** aig àm Trisandhya. Tha leanaban saor ma nì an màthraichean Trisandhya (gheibh iad buannachd). Ach, feumaidh iad Trisandhya a chleachdadh mar a dh'fhàsas iad suas.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Airson Trisandhya agus fiosrachadh creideimh eile, cuir fios air WhatsApp:

+91 9923071727

Làraich-lìn Oifigeil agus Sianalan YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - An Sianal Oifigeil: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Sliabh an Tighearna KALKI (Slighe gu Saoghal Ùr): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

KalkiAvatarRussian: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

kalkiavatartelugu: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

kalkiavatarspanish: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

kalkiavatarkannada: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

